

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

Mob: 98409 37727

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : •PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXXI NO. 43 2026 FEB 15 - FEB 21 **1560th Issue** Ph : 4551 8154, 98409 37719 PAGES 8

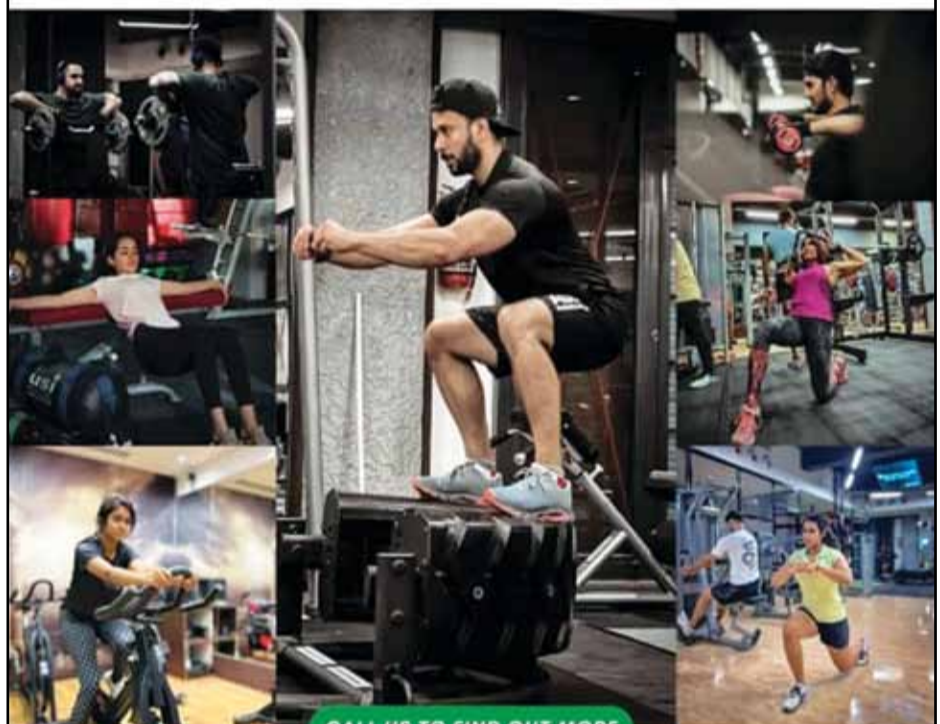
Hon'ble Tamil Nadu Chief Minister Mr. M.K. Stalin were given gifts, fruits and sweets for 500 Senior couples



Hon'ble Tamil Nadu Chief Minister Mr. M.K. Stalin, (10.02.2026) in a function held at BKN Auditorium, Vepery, Chennai. On behalf of the Chennai Zonal Temples under the administrative control of the Hindu Religious Endowment Department, 500 senior couples who completed 70 years of age were given gifts, fruits and sweets, Minister of Hindu Religious & Charitable Endowments TamilNadu & Chairman of CMDA.Thiru. P.K.Sekarbabu also joined this event.

Follow us now

- [c3fitnesssciencevepery](#)
- [c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

<p>Vepery</p> <p>11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007</p> <p>9884097333 ; 9884396333</p>	<p>Kilpauk</p> <p>No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010</p> <p>9176899333 ; 9176844333</p>
---	---

EASY TRAVELS

Not Call Taxi

Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA, URBANIA & MINI BUS (35 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

URBANIA - A/C **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day



Contact : 98409 37727

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price**, We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED**, LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

RENTAL

• **PURASAIWAKKAM**, Mookathalstreet, 2bhk for rent, suitable for small family, Hindu's only, No car park, Broker's excuse, by appointment only. Contact: 93810 48538.

• **PURASAIWAKKAM**, Shanmugarayan street, 2bhk, 650 sq.ft, 2nd floor, Separate EB connection, both water with automatic system, CCTV Coverage, wardrobes, Electrical fittings rent Rs.23000+1000 for maintenance, Contact : Saravanan - 94440 76313.

• **KELLYS**, Varadamal garden 3rd street, kellys secretariat colony, 650sq.feet, 2bhk, 2 wheeler parking, 1st floor, Rent Rs. 17000/- Ct: 99401 60880.

• **SHENOY NAGAR**, Single bedroom, hall, kitchen, 1st floor, 500 sq.ft, 2wheeler park only, 3rd cross street, shenoy nagar, near metro station Ct: 78068 49205.

SALE

• **PURASAIWALKAM**, 2BHK, 1250 sq.ft, UDS 434 sq.ft, 1st floor, lift, Purasaiwalkam main road, opposite madharsha & Ramraj showroom, Residential / Commercial, Rental income offer Rs. 1 lakh, low price. Contact: 98844 59782.

• **PURASAIWAKKAM**, near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

• **NEAR SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **VILLIVAKKAM**, 2700 square feet individual building with car parking rending every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

• **KILPAUK**, New Avadi Road, near Krishna bhavan hotel, independent house, north facing, 1350 sq.ft land with 2000 sq.ft (GF+FF) building with covered car park for sale. PriceRs.3.6 crores. Ph: 94444 68833.

• **ANNA NAGAR**, Western extension, near SBOA School, AP plot for sale, 22x40=880 sq.ft, old building, 24 feet road, posh area. Price 2 crores, negotiable. Ph. P. Lawrence - 98401 85405.

• **WALLTAX ROAD**, 100 feet road, near central railway station, opposite G.H Hospital land 810 sq.ft with old building, west facing, price Rs.2.10 crores. Ph: Om sakthi- 98400 89550.

REAL ESTATE

• **KILPAUK**, Prime area, 40x60 land ,

WANTED

Wanted an assistant for a tailoring boutique in Purasaiwalkam (Female only)

- ◆ Experienced or freshers
- ◆ Qualification not a criteria
- ◆ Part time also is ok
- ◆ Good benefits

93821 01149

building 4000 sq.ft, north and east corner, road with 40 feet and 30 feet, Price Rs. 8 crores, slightly negotiable. Ph: K. Subramanian. 9 7 8 9 9 2 8 3 9 1 .

PACKERS & MOVERS

• **ANNANAGAR**, ASS Packers & Movers, 24 hours service. No: 253, 10th street, AnnaiSathya Nagar, Anna nagar, Ph: 73584 95409 / 73584 93459.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• 12300 sq.ft, G+3 in Purasaiwalkam high road, parking facility, Rent Rs. 85 per sq.ft(Negotiable) Ct: 9840937727.

TUITION

• **Excellent Home Tuition for 9th, 10th, 11th & 12th, Maths & Science, for Both CBSE, ICSE & State Board, Good Results assured. Contact: R . R a g h a v a n R a m a n u j a n : 9 8 8 4 1 6 1 4 8 3 .**

PLOT FOR SALE

• **Perambur jamalia , 5100 sq.ft, frontage 40 , Rate Rs. 6.75cr. Ct: 9840937727.**

LEVI STUDY CENTER

• +1, +2 Maths, phy, chem. & C.Science ,Std X : maths & science . for junior (all subjects) : contact: 34/41, arunachalam street, purasawakkam, Chennai - 600 007. Cell no: 99402 36800.

REAL ESTATE

LUXURY FLATS & VILLAS IN ADYAR, BESANT NAGAR, THIRUVANMIYUR, ECR, RA PURAM & ALWARPET. Genuine buyers only

98945 01672

THANKS GIVING

Saint Expedite
Saint Expedite, you lay in rest. I come to you and ask that this wish be granted. (Mention your urgent request) Saint Expedite now what I ask of you. Saint Expedite now what I want of you, this very second. Don't waste another day. Grant me what I ask for. I know your power, I Know you because of your work. I Know you can help me. Do this for me and I will spread your name with love and honor so that it will be invoked again and again. Expedite this wish with speed, love, honor, and goodness. Glory to you, Saint Expedite! Answer our Pray.
15.02.2026 BAYS

Donate Blood & Eyes

WANTED

Experienced Accountant and DTP Operator (with Tamil Typing Knowledge) for Christian Literature Ministry
Send your resume to: info@wordofchrist.org
WhatsApp: **99413 05600**

WANTED

Wanted Lady with Computer knowledge for a retail showroom near Annanagar Tower also need a Graduate Girl for a Pvt Firm at Annanagar Chintamani.
97107 47706

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS

Rental, Sale, Real Estate, Tutions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only

Also accepted at your Doorstep

(Service Charges Rs.50/- Extra)

All Credit & Debit Cards are also accepted

NEW FLATS SALE

5 / 4 / 3 / 2 BHK Kilpauk & Anna Nagar CCP Lift Genset
www.RushmoreSSH.com
98410 77848

VIDEOCARE

since 1991
No.1 TV Service Centre in Chennai
Multibrand LED TV Service
FREE DIAGNOSIS
PICKUP AND DELIVERY DOORSTEP SERVICE
99403 51111 96772 01111

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- PERIYAR NAGAR, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- VILLIVAKKAM, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- KOLATHUR, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- AVADI, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
- Near SPR CITY, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.

Cell : 98400 91981

Opening of First Railway Line in Madras



The first railway line in Madras presidency was opened on 1st July 1856 from Madras (Royapooram) to Arcot a distance of 65 miles by Lord Harris Governor of Madras. Before that the Royapooram station

was opened on 28th June by the Governor. Some important trivia. The stations en route to Arcot

1. Madras 2. Perambore 3. Red hills road 4. Avady 5. Tinnanore 6. Trivellore 7. Chinnamapet 8. Company pet

9. Sholingur 10. Arcot

The Agent and Manager of the line was Major T.A. Jenkins. The Chief Clerk at Royapooram station was R. Allen Esq. The charges for the journey to Arcot was First Class 6Rs. 1A 5P Second Class 3Rs. 0A 9P Third Class 1Re 5A 8P. Children upto age of 3 years allowed free. Rest full charge. No free luggage allowed except for a carpet bag or package which can be kept under seat. More than that charges at 1/3 of an Anna per maund per Mile. By 1861 the route upto Bepoor beyond Palghaut was completed and thrown open to traffic.

இன்ட்ராக்ட் கிளப் மூலமாக இ.எஸ்.எம் பள்ளி மாணவர்கள் விமான சேவையை பற்றி கற்றுக் கொண்டனர்



இன்ட்ராக்ட் கிளப் (Interact Club) என்பது 12 முதல் 18 வயதுடைய பள்ளி மாணவர்களுக்கான ரோட்டரி சர்வதேச சேவை அமைப்பாகும். இது தலைமைத்துவ பண்புகளை வளர்த்தல், சமூகசேவை, பசியை எதிர்த்துப்போராடுதல், சுகாதாரம், கல்வி, சர்வதேச புரிதல் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு போன்ற பணிகளில் முக்கியமாக ஈடுபடுகிறது.

கிண்டி சார்ந்த ரேட்டரி கிளப்பின் அங்கமாக நமது பள்ளி மாணவர்கள் interact club ல் 7-12 ஆம் வகுப்பு வரையிலும் 25 மாணவர்கள் உள்ளனர். விமானபயண அனுபவத்தையும் விமானத்தில் பயணிக்க வேண்டிய முறைகள் பற்றி அறிந்துக்கொள்ளவும் நம் பள்ளி Interact Club இல் 9 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களில் 10 பேரை தெரிவு செய்து 22.01.2026

அன்று சென்னையிலிருந்து கோவைக்கு சென்னைக்கு அழைத்துவந்தனர். மாணவர்கள் இந்த பயணத்தை மிகவும் ரசித்தனர்.

விமான நிலையத்தில், பயணத்திற்கு 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே வந்து, செக்-இன் (Check-in) முடித்து, லக்கேஜ்களை ஒப்படைத்து, பாதுகாப்பு சோதனையை (Security Check) எவ்வாறு கடக்க வேண்டும் என்றும். போர்டிங்கேட் (Boarding Gate) எண் மற்றும் நேரத்தை சரிபார்த்து, உணவகங்கள், கடைகள், ஓய்வறைகள் (Lounges) ஆகியவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் விமான பயணத்தில் விமானப்பணிப்பெண்களிடம் எவ்வாறு பொருட்களை பெற்றுக்கொள்ள

வேண்டும் என்றும் கற்றுக்கொண்டார்கள். விமான ஓட்டுனரை சந்தித்து அவரிடம் பல கேள்விகள் கேட்டு அனைத்து மாணவர்களிடையே my favourite child என்ற பெயரையும் நம் மாணவர் மோகன் பெற்றார். கோவையில் ஜி.டி.நாயுடு கார் மியூசியம் மற்றும் அறிவியல் மியூசியத்தை மாணவர்கள் கண்டுகளித்தனர்.

பின்னர் மாணவர்களை கோவை கால்மோ பாலிட்டன் Club க்கு அழைத்து சென்று Group activities: Motivational speech கொடுத்தனர். மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ்களும் பரிசுப்பொருட்களும் நல்ல உணவும் வழங்கி அந்தநாளை தங்கள் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத நாளாக மாற்றிவிட்டனர்.

Everything become less in our life

Our phones are wireless, cooking is fireless, Tyres are tubeless, tools are cordless, Dresses are sleeveless, Youths are jobless, Leaders are shameless,

Relationships are Meaningless, Our attitude is careless, Wives are fearless, Babies are fatherless, Feelings are Heartless, Our education is valueless, Our children

are manner less, Thus everything is becoming LESS but still our hope in the lord/ God, Government, Legislature and Parliament are more and Endless.

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Foods that may support your mood include beans, legumes (e.g., lentils), fatty fish rich in omega-3s, nuts (e.g., walnuts, almonds, cashews and peanuts), avocados, dark leafy greens (e.g., spinach, kale and Brussels sprouts), and fruit (e.g., blueberries). Dark chocolate has also been found to be potentially beneficial for mental health. For the best dietary and nutritional advice, talk to a registered dietician.

Leading city school observes Nation's Republic day as Grand 50 year Reunion Day!!



The extended winter and overnight showers had made the nation's 77th Republic Day a cold and wet one all over Chennai city, the atmosphere at the Seventh Day Adventist Matriculation Higher Secondary High School, Vepery, Chennai 7 however was one full of warmth and joy with warm handshakes, hugs and laughter by a group of bubbly elders! Our reporter peeped in to check what the excitement was all about and shares his spirited story.

The event was the Grand Alumni 50th year Reunion of the 1974, 75 and 76 pass out batches of the school. The whole idea of conducting a high profile, memorable 'Alumni Reunion' celebrating 50 years of unity and friendship was envisaged in December 2025. The members decided unanimously that the event has to have a personal touch and hence they decided not to engage a professional 'Event management' agency. An organizing/steering committee comprising of 1975 Alumni members Mr. RS Rajan, Banker & Investor, Mr. Mohamed A. Aslam, Director, Parveen Travels Pvt Ltd, Chennai's well-known transport and logistics company, Mahendra Jain, Businessman & Social activist and

Pannerselvam, Head-Finance and Accounts in a leading real estate group was formed to discuss, plan, organize and execute the mega event. The high profile team of extremely busy professionals set aside their precious time and conducted the mega event as a most memorable!

The function started with a welcome note by Mr. Benjamin Samuel who presented the entire program with the professionalism of an experienced MC ('Master of Ceremonies')! This was followed by a solemn prayer by Evangelist Murali Moses of 'Jesus is Alive Ministries' both alumni members of the 1975 batch. A five minute silence was observed as a homage and in fond memory of departed students who continued to live in the collective memory of the Alumni members. Speaking on the occasion Chief Guest Dr. Sekhar Pichamani, the current Principal of the school expressed his deep appreciation for the undying spirit of friendship for their mates and great respect for their Alma Mater and teachers demonstrated by the group. It was an emotional moment for the gathering when Mr. Anbalagan their favorite math teacher took the stage as the Guest of Honour, the veteran teacher

emphasized the sanctity and significance of India being declared as a 'Sovereign, Democratic Republic and the freedom and duties it laid on each of the citizens. Representing the old students Mr. David Appasamy distinguished advertising professional thanked the school for being not only a great academic center but for moulding character. The function recorded a high attendance of former students and became a high voltage nostalgia event with each of the participant taking the time machine to travel back by half a century to relive their youth by recalling the carefree days spent at the school, sharing old jokes and secrets, recalling childhood indulgences with tears of joy, the bubbly senior citizens buried their personal problems be it high sugar/pressure levels or filing their IT returns to become carefree teens once again. The Reunion after 50 years stands as a shining testimony to shared values, love and friendship that have stood the test of time and is still growing strong after more than half a century, at a time when human relationships are eroding and mankind is facing a relationship crisis and loneliness threatens mental and physical health.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் - கழகத் தலைவர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் திமுக வடக்கு மண்டல பாக முகவர்கள் பயிற்சி மாநாட்டில் பங்கேற்றனர்



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் - கழகத் தலைவர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் (14.02.2026), திமுக வடக்கு மண்டல பாக முகவர்கள் பயிற்சி மாநாட்டில் பங்கேற்பதற்காக ஜோலார்பேட்டைக்கு செல்ல சென்ட்ரல் இரயில் நிலையத்திற்கு வருகை தந்தபோது சென்னை கிழக்கு மாவட்ட கழகம் சார்பாக வரவேற்றபோது எடுத்த புகைப்படம். இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை மற்றும் சென்னை பெருநகர் வளர்ச்சி குழு அமைச்சர் திரு. பி.கே. சேகர்பாபு அவர்கள் உடன் இருந்தார்.

Happy 100+ laundry workers



A modern laundromat in Kosappetai was under renovation for a few months. Now it is fully repaired and will be opened in a few days. More than 60 washing stones are installed in it and operational with modern machinery. Water tanks have been installed at various places for washing workers. Fans are also installed for the comfort of workers. This has made more than a hundred laundry workers in the area happy.

Tree Branches over Electric Cables



Tree branches are found lying over the electric pole and cables. This might lead to hazardous situations that might precipitate serious mishaps. During rainy days, the situation could be further aggravated as it might lead to increase dangers of electrocution. With the frequency of children and old people in the vicinity, the EB has to take the necessary precautions and steps at the earliest.

Need school premises to be clean



Garbage and broken tree branches are scattered everywhere outside Purasaiwakam ELM School. There is an abundance of non-biodegradable waste. This makes the area look dirty. As it is also outside the school premises, we request the concerned department to fix it as soon as possible.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு அகில பாரதிய தோராபந்த் மகளிர் அமைப்பின் (ABTMM) நாடு தழுவிய முன்னெடுப்பு



பிப்ரவரி 4 - உலக புற்றுநோய் தினத்தை முன்னிட்டு, அகில பாரதிய தோராபந்த் மகளிர் அமைப்பு (ABTMM) சார்பில் இந்தியா முழுவதும் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதற்காக 'பேப்ஸ்மியர்' (கர்ப்பப்பை வாய்புற்றுநோய்) பரிசோதனை முகாம்கள் பிரம்மாண்டமாக நடத்தப்பட்டன. பெண்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, ஆரம்பநிலையிலேயே நோயைக் கண்டறிந்து உயிரைக் காப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். இதன் ஒரு பகுதியாக, கீழ்பாக்கம் (Kilpauk) தோராபந்த் மகளிர் அமைப்பு 13 மையங்களில் பரிசோதனை முகாம்களை வெற்றிகரமாக நடத்திப் பாராட்டுக்குரிய பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளது. அமைப்பின் கடின உழைப்பால், நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்கைத் தாண்டி மொத்தம் 802 பேப்ஸ்மியர் பரிசோதனைகள் செய்து முடிக்கப்பட்டன. தொடக்க விழா மற்றும் சிறப்பம்சங்கள்: இந்தச் சேவை முகாமைப்

புகழ்பெற்ற புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவரும், தன்னம்பிக்கை பேச்சாளருமான திருமதி. நீராஜா மாலிக் தொடங்கி வைத்தார். புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோயுடன் போராடி வெற்றி பெற்ற அவர், இன்று சமூகத்தில் தைரியம், நம்பிக்கை மற்றும் நேர்மறையான எண்ணங்களின் அடையாளமாகத் திகழ்கிறார். அவரது உரையானது பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தில் விழிப்புடன் இருக்கவும், சரியான நேரத்தில் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் பெரும் தூண்டுதலாக அமைந்தது. இந்தத் தொடக்க விழாவில் கீழ்பாக்கம் தோராபந்த் சபாவின் தலைவர் திரு. அசோக் பர்மார் மற்றும் திரு தர்மிசந்த் சல்லானி, திரு அசோக் ஆச்சா, திரு விஜய் சரானா மற்றும் அவரது குழுவினர், மகளிர் மன்ற செயலாளர் திருமதி. வனிதா நாஹர் திருமதி. ராஜ்குமாரி துகர், திருமதி. ராஜ்குமாரி நாஹர் மற்றும் டாக்டர் விம்லாஜி சோஹ்லா ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். வழிகாட்டுதல் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு:

இந்த முழுமையான முகாம் தேசிய செயற்குழு உறுப்பினர் திருமதி. மாலா காத்திரேலா அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் நடைபெற்றது. அவரது திறமையான தலைமையின் கீழ், கீழ்பாக்கம் மகளிர் அமைப்பின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் பணியாற்றி இந்த முக்கிய இலக்கை வெற்றிகரமாக அடைந்தனர். மருத்துவர்களுக்கு பாராட்டு: இத்திட்டத்தில் தங்களின் தன்னலமற்ற மற்றும் மனிதாபிமான சேவையை வழங்கிய மருத்துவர்கள் டாக்டர் ஷாலினி லலித் குமார் மற்றும் டாக்டர் நீலு கைலாஷ் மாண்டோத் ஆகியோருக்கு இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சிறப்பு நன்றிகளும் பாராட்டுக்களும் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவர்களின் ஒத்துழைப்பு இன்றி இந்த முகாம் சாத்தியமாகியிருக்காது. உலக புற்றுநோய் தினத்தில் நடத்தப்பட்ட இந்த முகாம், பெண்களின் ஆரோக்கியம், சமூக விழிப்புணர்வு மற்றும் அமைப்பின் ஒற்றுமைக்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாகத் திகழ்கிறது.

The KG students of Velammal Academy, Nolambur



The KG students of Velammal Academy, Nolambur performed the story of Mercury and the Woodcutter with great energy and excitement. They took turns acting as Mercury and the woodcutter, bringing the tale to life in a fun way. Through this "Learn by Doing" activity, the little ones learnt the importance of honesty and integrity.

Left the part of the tree @ Rotler Street



Choolai Rotler Street, people left the part of the tree as they walked. Due to this, pedestrians and motorists have been inconvenienced in the area. People have demanded to dispose of it immediately.



DR. J. S. RAJKUMAR
CHAIRMAN & CHIEF SURGEON
LIFELINE GROUP OF HOSPITALS



TAKE CONTROL OF OBESITY

A Healthier, Stronger You Starts Today

Obesity is not just about appearance – it is about energy, confidence, mobility, and long-term health. I, Dr. J.S. Rajkumar, strongly believe that weight loss is not a temporary goal, but a life-changing commitment to yourself and your family.

True transformation begins with simple, powerful habits. Eating protein-rich foods helps control hunger, preserve muscle, and improve metabolism. Adequate sleep is equally important – when you sleep well, your hormones balance better, cravings reduce, and your body repairs itself. Add regular exercise, even a brisk daily walk, and you begin to see steady, sustainable change.

For individuals struggling with significant obesity, medical science now offers advanced support.

Ozempic has emerged as an effective option to assist in weight reduction under proper medical supervision. It helps regulate appetite and improve blood sugar control, leading to faster, structured results. However, medicine alone is not the solution – it is a support system.

Long-term success comes from maintaining healthy eating patterns, adequate protein intake, disciplined exercise, and quality sleep. Quick results can motivate you, but strong habits will help you retain your achievement.

Obesity can be reversed. Your health can be reclaimed. Start today – not for a number on the scale, but for a stronger heart, a confident mind, and a longer, healthier life.

47/3, New Avadi Road, Kilpauk.
Call: 9677 222 333

Sagara Tutions – Where Learning Leads to Success

Looking for the right guidance to help your child score higher and build strong confidence? Sagara Tutions is the perfect place for academic excellence. With a team of expert and experienced teachers, the centre offers quality coaching designed to help every student understand concepts clearly and perform their best in examinations. We provide special coaching for CBSE students with complete syllabus coverage, smart study plans, and exam-focused preparation. Our small batch system ensures personal attention, regular interaction, and individual care for each learner. Frequent tests, revisions, and doubt-clearing sessions help students stay prepared and stress-free. At Sagara Tutions, we believe that success comes from



90வது சிவ ஜெயந்தி விழா

மஹா சிவராத்திரியை முன்னிட்டு

சிலனும் நானும்...

சுவனூடன் சை நேரம்

நாள் : 14.02.2026 முதல் 16.02.2026 வரை
(சனிக்கிழமை முதல் திங்கட்கிழமை வரை)

நேரம் : காலை 7 மணி முதல் 12 மணி வரை
மாலை 4 மணி முதல் 8 மணி வரை

நடைபெறும் இடம் :
பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்யாலயம்

கிளை அலுவலகம் : எண்: 69/31, சிபிர்சேண்ட் டிரைவ்ரூட்கள், முக்காத்தூர் தெரு, (விஷ்வ சேன்ட்ரஜமையாபிள்), ஸ்ரீசைவாக்கம், சென்னை - 600 007.

அனுமதி இலவசம்! அனைவரும் வருக! அனுபவம் பெறுக!

அமைப்பாளர்கள்
பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்யாலயம்

தமிழக தலைமையகம் : ஈந்தி தாமஸ், -95, 3வது அலுவலர், அண்ணாக்கல், சென்னை-600040.
தஞ்சை தலைமையகம் : மாண்டல மயன், மலண்ட் சிடி, இராஜந்தூர்

Contact : 94440 81373

discipline, practice, and motivation. Our positive and encouraging atmosphere inspires students to work hard and achieve their goals with confidence. Over the years, many of our students have secured excellent marks and made their parents proud. Coaching is available for Classes 8 to 12 in all major subjects. Join us today and experience the difference in learning. Learn Smart. Practice Daily. Score High. Your success starts here! Head off : 54, Konnur High Road, Ayanavaram, Ch-23. Branch Off : New 69, Old : 241-F, 2nd Kilpauk Garden Rd. Chennai - 10. Contact : 97890 58972 / 73.

Sagara Tutions

SPECIAL COACHING FOR

CBSE CLASSES UPTO 12th STD

BRANCHES

- **AYANAVARAM**
- **KILPAUK**

- **Expert Teachers**
- **Exam Paper Focus**
- **Proven Results**
- **Regular Tests & Assessments**

- **Personal Attention**
- **Small Batches**
- **Motivating Environment**

H.O. : 54, Konnur High Road, Ayanavaram, Chennai 600 023.
B.O. : New No. 69, Old No. 241-F, 2nd Floor, Kilpauk Garden Road, Chennai-600 010.

9789058972 / 9789058973



Sivakarthykayan sings title track for Thaa Kizhavi



Sivakarthykayan has once again surprised fans—this time not in front of the camera, but behind the mic. The Tamil star has lent his vocals to the first single from the eagerly awaited drama Thaa Kizhavi, heightening buzz around the film ahead of its theatrical release later this month. Titled "Thaa Kizhavi Varaa," the track doubles as the movie's title song. Composed by Nivas K. Prasanna with lyrics by Karumathur

Manimaran, the number is designed to reflect the film's central character—an imposing matriarch feared by villagers. In the song, Sivakarthykayan's spirited rendition adds punch to the energetic rhythm and hints at the quirky, hard-hitting world the film portrays. The upcoming Thaa Kizhavi stars veteran actress Radikaa Sarathkumar in the titular role of Poun Thaa— a no-nonsense usurer whose fearsome

reputation precedes her. The movie, directed by debutant Sivakumar Murugesan and presented by Sivakarthykayan's SK Productions, promises a mix of drama and character-driven narrative.

Alongside Radikaa, the film features a strong ensemble cast including Singam Puli, Arul Doss, Munishkanth, Bala Saravanan, Ilavarasu, Muthukumar, George Maryan, and Raichal Rebecca in key roles. Technical duties are handled by Vivek Vijayakumar (cinematography) and San Lokesh (editing). Thaa Kizhavi is slated to hit theatres on February 20, 2026, and with the release of its catchy first single, audience anticipation is already on the rise.

Red Label – Review



Set against the charged atmosphere of college politics, Red Label delivers an engaging blend of power struggles, youthful rebellion, romance, and revenge. The film smartly uses the campus as a microcosm of larger political corruption, where the son of influential politician R. V. Uday Kumar exploits his father's clout to rule the college with fear. This toxic dominance is challenged by Lenin, a former student whose strong moral compass and fearless attitude bring a much-needed jolt of justice, setting the stage for an intense and compelling conflict. The narrative gains emotional depth with the unexpected love story between Lenin and Azmin, Uday Kumar's daughter. Their romance adds warmth

and sensitivity to an otherwise aggressive political drama, offering well-placed relief without diluting the tension. Adding another intriguing layer is the police officer character, driven by a long-standing personal vendetta against Lenin. His calculated patience and strategic plotting heighten the suspense, making the screenplay gripping as it steadily moves toward its turning point during Azmin's engagement. The film truly belongs to Lenin, whose character arc is packed with fire, conviction, and charisma. From exposing corruption in the student president election to dominating action sequences and handling romantic moments with ease, he emerges as a complete performer. Azmin leaves

a strong impression, especially in the climax where her bold decision adds an unexpected and effective twist. R. V. Uday Kumar is entertaining as the antagonist, effortlessly balancing casual arrogance with menace, while the supporting cast lends solid strength to the narrative. Technically, Red Label scores well. Satish Meiyappan's cinematography captures both the intensity of political drama and the softness of romantic moments with finesse, while Kailash Menon's music elevates the emotional and high-energy sequences. Though a few moments stretch believability, the brisk pacing, sharp political undertones, and sustained suspense keep the audience thoroughly engaged. Director K. R. Vinoth successfully weaves together jealousy, rivalry, love, and power into a fast-moving, entertaining package, making Red Label a satisfying and impactful watch.

Cancer Awareness Programme



Cancer Awareness Programme by RMD Specialities Hospital, Kilpauk and Bharathiya Vidya Bhavan's Rajaji Vidyasharam, Kilpauk. On View of Cancer Awareness Day, Doctors, Nurses from RMD Specialities Hospital and Students of Bharathiya Vidya Bhavan's Rajaji

Vidyasharam Kilpauk conducted awareness program outside the school premises on Kilpauk Garden Road, Kilpauk. The staff members of RMD Specialities Hospital and Student held placards carrying messages about cancer awareness

and prevention. The programme was well received in the community. The program was led by P.G.Subramanian (School Principal) and Dr.Republica Sridhar (Managing Director, RMD Specialities Hospital, Kilpauk)



WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly

The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Sq.Cm	: ₹ 65	One Sq.Cm	: ₹ 45
Full Page	: ₹ 58,500	Full Page	: ₹ 40,500
Half Page	: ₹ 29,250	Half Page	: ₹ 20,250
Quarter Page	: ₹ 14,265	Quarter Page	: ₹ 10,125
Size 10 x 2	: ₹ 5,200	Size 10 x 2	: ₹ 3,600
Size 5 x 2	: ₹ 2,600	Size 5 x 2	: ₹ 1,800

Front Page	Sq.Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq.Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq.Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq.Cm	₹ 70/-
Black & White Page	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra

Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS
Purasai Times
33, Mookathal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
Dial: 4551 8154 / 2661 3111
Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719
E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER
CALL :
97104 52204
PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH
WHATSAPP :
97104 52204

CUT-OFF TIME FOR CLASSIFIEDS ON FRIDAYS IS 9.30-11.30 a.m.

Rental / Wanted and other For More Advertisements Please refer Classified Bazaar.

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS". (Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in **PURASAI TIMES CLASSIFIEDS**

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 98409 37719. 97104 52204

கட்டிகளை கரைக்கும் சப்பாத்திக் கள்ளி

நாகதாளி எனப்படும் சப்பாத்தி கள்ளியின் மருத்துவ பயன்பாட்டுக்கு மிக முக்கிய காரணம், இது உள்ள கால்சியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் உயர்தரமான நார்ச்சத்தும் தான். உடலில் உள்ள அனைத்து கட்டிகளையும் கரைக்க இவை பயன்படுகிறது. வெயிலில் ஏற்படும் நாவரசிக்கும், வெய்யில் ஏற்படுத்தும் உடல் சோர்வை போக்கவும் உஷ்ணத்தை குறைக்கவும் இந்த சப்பாத்திக் கள்ளி பழம் உதவி புரியும். நாகதாளி பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் குரல்வளை, பித்தப்பை, மலக்குடல் சார்ந்த அனைத்து குறைபாடுகளும் நீங்கும். காச இருமல், இரத்தம் குக்குதலும் தீரும். ஞாபக மறதி எனப்படும் அல்லைமர் நோய்க்கு இது மருந்தாக பயன்படுத்தலாம். இந்த பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுவதால் கண் பார்வை கூர்மையாகிறது. சாப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தில் உள்ள உயர்தரமான நார்ச்சத்தால் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து

வெளியேற்றி உடல் பருமனை குறைக்கிறது. சப்பாத்திக் கள்ளியை நன்கு பசையாக்கி சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம், வலி கண்ட இடத்தில் மேற்பூச்சாகப் பூசி வைக்க விரைவில் வீக்கம் வற்றும் வலியும் விலகும். சப்பாத்திக் கள்ளியை முட்கள் நீக்கி சுத்திகரித்து பசையாக்கி 20 கிராம் அளவில் தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர உஷ்ணமாக மலம் வெளியேறுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு தொல்லைகள் இல்லாமல் போகும். முட்களுள்ள சப்பாத்திக் கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அளவில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்த தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

மத்தி மீனில் இருக்கும் நன்மைகள்...

தமிழகத்தில் அதிகளவு கிடைக்கும் மீன்களில் ஒன்றான மத்தி மீனில் ஏராளமான நன்மைகள் உள்ளது. தமிழக கடலோர பகுதிகளில் அதிகளவு கிடைக்கும் மத்தி மீன், கோள மாநிலத்திற்கு பெரும் அளவில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியமாக தேவைப்படும் புரதச்சத்து மீனில் அதிகம் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் மத்தி மீனில் புரதச்சத்து 20.9 கிராமும், கொழுப்பு சத்து 10.5 கிராமும், சாம்பல் சத்து 1.9 கிராமும், நீர்ச்சத்து 66.70 கிராமும் உள்ளது. மத்தி மீன்களில் "ஓமேகா 3" கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் ட்ரை கிளிசரைடுகள் அளவை குறைத்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. தோல் நோய், மூளை மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, முடி உதிர்ந்தல் ஆகிய நோய்கள் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், மத்தி மீன் சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தலாம் மத்தி மீன்களில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மேலும் பாஸ்பரஸ் சத்தினால் எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது.

கொலஸ்ட்ராலால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்!

கொலஸ்ட்ரால் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள ஒரு விதமான கொழுப்பின் சிறுசிறு துகள்கள் ஆகும். இந்த மெழுகு போன்ற பொருள் ஒரு சங்கிலியால் ஆன பேட்டி ஆஸிட் ஆகும் இதில் 27 கார்பன் அணுக்கள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலுக்கு உடலில் மிக முக்கியமான வேலை உண்டு. ஏனெனில் அவை செல் சுவர்களின் ஒரு பகுதியாகவும், நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள், மூளை செல்கள் ஆகியவைகளின் பகுதிகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு

அவ்வளவு முக்கியத் தேவையான ஒன்றாகும். ஆதலால் உடலுக்குத் தேவையான மிகக்குறைந்த அளவு கொலஸ்ட்ராலைக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் தகுதி உடையது. ஆனால் இந்த மாலிக்சுல் தேவைக்கு அதிகமாக உடலிலோ அல்லது இரத்தத்திலோ இருந்தால் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இதய இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலும், தோலின் அடியிலும் கண்ணுக்குக் கீழும் படிந்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னென்ன பழம் சாப்பிட்டால் என்னென்ன பயன் விளையும்?

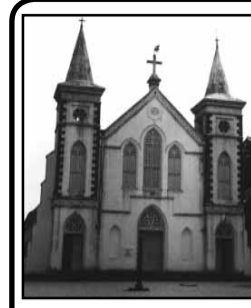
ஆப்பிள்: ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் என எடுத்துக் கொண்டால், நோயின்றி வாழலாம். ஆப்பிளில் விட்டமின் சி சத்து குறைவாக இருப்பினும், அதில் உள்ள antioxidants, flavonoids போன்றவை இந்த விட்டமின் சி சத்துக்களை மேம்படுத்துவதால், பெருங்குடல் புற்று நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்துக்களை ஆப்பிள் குறைக்கிறது. ஆரஞ்சு: இனிப்பானது ஒரு நாளைக்கு 2-4 ஆரஞ்சு எடுப்பது ஜலதோஷத்தை விலக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மேலும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதோடு, வராமலும் தடுக்கும். அதனுடன் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினைக் குறைக்கிறது. தர்பூசணி: மிகவும் குளிர்ச்சியான ஒரு தாகம் தீர்ப்பான். 92% தண்ணீர்ச் சத்துக்களையுடையது. மேலும் இந்தப் பழத்தில் மாபெரும் அளவில் Gluthathione இருப்பதால், அது நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் இது lycopene. என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு oxidant இன் முக்கிய ஆதாரமாகவும் உள்ளது. தர்பூசணியில் உள்ள மற்ற சத்துக்கள் விட்டமின் சி, பொட்டாசியம் ஆகியவை. கொய்யா & பப்பாளி: இவை இரண்டுமே விட்டமின் சி நிறைந்தது உயர் விட்டமின் சி கொண்ட பழங்களை உண்டால் சந்தேகத்துக்கிடமின்றி உடல் நலம் பெறும். கொய்யாபழம்

நார்ச்சத்து அபரிமிதமாக உள்ளதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. பப்பாளிபழம் கரோட்டீன் சத்துக்கள் நிறைந்ததுள்ளதால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கிவி பழம்: இது ஒரு சிறிய ஆனால் வலிமை மிகுந்த பழம். இப்பழம் பொட்டாசியம், மக்னீஷியம், விட்டமின் ஈ மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் நல்ல பழம். ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட விட்டமின் சி சத்து கிவி பழத்தில் இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. ஸ்ட்ராபெர்ரி: பாதுகாப்பு தரும் பழம். இந்தப் பழத்தில் மற்ற எல்லாப் பழங்களையும் விட, மொத்த Antioxidant சக்தி இருப்பதால், இது நம் உடலில் சுதந்திரமாய் கட்டுப்பாற்று பல்கிப் பெருகும் அடிப்படைக் கூறுகளால் (free radicals) இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, புற்று நோய்க் காரணிகள் பெருகுதல் முதலியவை ஏற்படாமல் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. உணவிற்குப் பிறகு சாதாரண நல்ல குடிநீர் அருந்தலாம். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவது புற்று நோயை உண்டாக்கும். ஆகவே உணவு உண்டபின் மிதமான சுடுநீர் அருந்துவது நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். கொழுப்பையும் குறைக்கும். அசைவ உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக குளிர்ந்த பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஏதாவது பழச்சாறு அருந்திவிட்டு அசைவ உணவு உண்டால், வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

பழங்களில் சிறந்தது கொய்யாப் பழம்

கொய்யா பழமானது உண்மையில் ஊட்டச்சத்துக்களின் இருப்பிடம். கொய்யா பழம் வைட்டமின் சி, லைக்கோபீனே மற்றும் தோலிற்கு நன்மை பயக்கும் உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட்) அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது. கொய்யாப் பழங்களை நாள்தோறும் உண்ணலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' அளவினைவிட நான்கு மடங்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'சி'யினை கொய்யாப் பழம் கொண்டுள்ளது. வைட்டமின் 'சி' நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிப்பதுடன் சாதாரணமான நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றலிருந்து

பாதுகாக்கிறது. கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் லைக்கோபீனே நிறைந்துள்ளதால் மார்க்புப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. கொய்யாவில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீட்டின் காரணமாகவும் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்தினை உள்ளடக்கி உள்ளதால் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. ஆகவே நாள்தோறும் ஒரு கொய்யாப் பழம் சாப்பிடலாமே!



வழிகளினின்று திரும்புங்கள்,"



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.



அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.

தீயோர் சாகவேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று! தலைவராகிய ஆண்டவர் கூறுவது இதுவே: என்மேல் ஆணை! தீயோர் சாக வேண்டுமென்பது என் விருப்பம் அன்று: ஆனால், அத்தீயோர் தம் வழிகளினின்று திரும்பி வாழ வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். ஆகவே உங்கள் தீய

பையின் எசேக்கியல் 33:11

செஷத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், செஷத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணாமட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது!

உடலெடுத்தவனுக்குக் கர்மங்களை அறவே விடுவது இயலாது. ஆனால் வினைப் பயனைத் துறந்தவன் எவனோ அவன் தியாகி எனப்படுகிறான். ஸூரத் பகவத் கீதை அத் 18:11

தாம் இருக்கும் வரையில் கர்மமும் உண்டு. மூச்சு விடுவதே கர்மம். சுவாசிக்காது யார் வாழ முடியும்? உண்பது கர்மம்: உறங்குவது கர்மம். ஆக உடல் எடுத்தவனுக்குக் கர்மத்தை விடுதல் என்பது வெறும் பேச்சு. கர்மத்தை விட முயல்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறான். மற்று, கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். விவேகி ஒருவனது விவேகத்துக்கு ஏற்றவாறு பற்றற்றுக் கர்மம் செய்கிறான். அவரவர் கர்மத்தை பற்றற்றுச் செய்ய வேண்டும். கர்மத்தை மனிதன் நீத்துவிட முடியாது. கர்மத்துக்குத் தான் கர்த்தா எண்ணும் எண்ணத்தை நீத்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்கிறவனே தியாகியாகின்றான். பற்றற்றவனுக்கு வினைப்பயன் இல்லை.

மருதாணியின் மருத்துவ குணங்கள்...!

மருதாணியின் மருதாணி இலை கிருமி முழுத்தாவரமும் மருத்துவ நாசினி, கண்ணுக்குப் பயன் உடையவையாகும். புலப்படாத கிருமிகளை இவற்றின் இலைகள், பட்டை, அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி மலர், கணிகள் போன்றவை வராமல் தடுக்கும். புண்ணை மருத்துவ பயன்களை ஆற்றவும் நல்ல மருந்து. கொண்டது. மருதாணி இலையை கைகளில் அரைத்து கைகளுக்கு வைப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் கிடைக்கின்றன. மருதாணி இலைகள் தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். மாதவிடாய் சுலபமாய் இருக்க உதவும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயில் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும். கால் எரிச்சலைத் தடுக்க இலைகளை அரைத்து பசையாக வைப்பதின் மூலம் அவற்றை சரிசெய்யலாம். தொண்டை கரகரப்புக்கு கொப்பளிப்பு நீராகும். இலைகளின் வடிசாறு, அல்லது கசாயம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதியினை கட்டுப்படுத்தும். ஆறாத வாய்ப்புண் அம்மைப் புண் ஆகியவற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில் கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம். அரைத்து அமைப் புண்களுக்குப் பூசலாம். ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

Visit our website :
www.purasaitimes.com
for our current issue.

Sri Sri Wellbeing Opens Its Doors in Chennai



Chennai blends rich cultural heritage with a progressive spirit that continues to thrive across industries. Adding to the city's evolving wellness landscape, Sri Sri Wellbeing has launched its new centre in Chennai at New Avadi Road, Kilpauk as Sri Sri Wellbeing - Mruthunjaya Ayur. With a legacy of 15+ years, 16 centres across India, and 6 global centres, Sri Sri Wellbeing now brings one of the most authentic Ayurveda-led holistic health experiences to the region. The centre offers a comprehensive approach to preventive care, healing, and long-term wellbeing, combining traditional Ayurveda with modern global wellness therapies — all under one roof.

The Chennai centre was grandly inaugurated by Gurudev Sri Sri Ravi Shankar Ji, along with the presence of many eminent celebrities, on February 1, 2026, marking a significant milestone in the city's wellness journey. The centre is open to the public from February 6, 2026 as the bookings are taken on pre-appointment basis. Key Services at the Chennai Centre

- Nadi Pariksha (Pulse Diagnosis)
- Panchakarma
- Netratejas (Ayurveda Eye Care)
- Osteopathy

In addition to this, A mobilising therapy approach that supports mobility improvement, posture correction, musculoskeletal comfort, Autism, parkinson's & overall

body alignment. In addition, the centre offers a range of therapies rooted in ancient Indian healing practices and global wellness approaches, including Meru Chikitsa, Marma Therapy, CST (Craniosacral Therapy), and Ozone Therapies. All therapies are supervised by an expert Ayurveda Vaidya and conducted by skilled, certified therapy practitioners. With its launch in Chennai, Sri Sri Wellbeing aims to create a trusted space for holistic healing, preventive wellness, and long-term wellbeing support for the community. Address : Mrityunjaya Ayur 119/50, New Avadi Road, Kilpauk, Chennai - 10. Contact : 99430 13111 / 96265 66577.

Liquor bottles are strewn on school premises



Unwanted board, iron machinery, broken glasses, liquor bottles are strewn here and there near Chennai Middle School on choolaiApRoad .Childrens and mentally retarded students are also studying in the school, so we request the concerned department to clean the school premises and make it suitable for the students.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Dr.Hande chosen for Padma Shri award



Nagar) is in the list of Padma Shri awardees for 2026 announced by the Central Government on the eve of Republic Day. He had won Dr. BC Roy Award in 1985 for excellence in health administration. He was Minister of Health in Tamilnadu from 1977 to 1987. Books on Ramayana, Dr.Ambedkar and the political life of Dr. M. G. Ramachandran. He continues to offer consultation to patients at the hospital daily. His contact number is 99401 34235.

99-year-old Dr. H.V. Hospital, 44, Lakshmi Hande (Founder, Hande Talkies Road, Shenoy

Chennai Corporation New Cricket Training Center Coming Soon



A new cricket training hall has been set up by the Chennai Corporation team at PurasaiwalkamRotler Street ward 58. The children of the area are very happy with this.Children who are interested in playing cricket are not given proper training so their individuality does not come out. This training center is suitable for such children.

Everything become less in our life

Our phones Relationships are are manner less, Thus are wireless, cooking Meaningless, Our everything is becoming LESS but still our hope in the lord/ God, Government, Legislature and Parliament are more and Endless.

are fireless, Tyres are attitude is careless, Wives are fearless, Babies are fatherless, Feelings are Heartless, Youths are jobless, Leaders Our education is are are shameless, valueless, Our children

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

Urgent Action Needed



now they have opened drainage there and conducted work. They did not close it properly and kept it closed with just a board. Another is to leave the drainage without covering it with any device. Due to this, the residents living there have to be very safe. More than 35 houses are found in the area. Passing public and students and children will face accidents. So the people of the area are requesting the Chennai Municipal Corporation to close it properly.

Metro work was going on near the Kilpauk Poetry and Grammar shop for a few days. They took it and